

الجودو والكاراتيه في الاتحاد السوفيتي



عرفت رياضة الجودو في الاتحاد السوفيتي، مسج بداية سنوات الثلاثينات من هذا القرن، لكنها كانت تمارس في نطاق الاسرادر فقط. وبدأ الاهتمام الجدي بها بعد دخولها ضمن برامج الألعاب الأولمبية عام ١٩٦٤. وقد ظهرت أولى الفرق والنوادي الخاصة بها في عام ١٩٦١. وبمسد انتشار ممارسة السبور (الدفاع عن النفس) في الاتحاد السوفيتي، تعلم أبطال الرياضة قوائم الجودو خلال اشهر قليلة، وبعد عام اشتركوا في سباق مع أبطال أوروبا في مدينة اسين بجمهورية ألمانيا الاتحادية. وقد احتل الرياضيون الجدد الكفالة

احتفالات في المشهد والجديدة بعام الطفل العالمي

احتفالات في المشهد والجديدة بعام الطفل العالمي. احتفالات لجنة الطفل في الجديدة بمشاركة نادي بيت الشباب والتشبيبة الشيوعية بأسبوع الطفل. وقد خلال هذا الأسبوع محاضرة طبية القاهها الدكتور علي مالك وندوة حول المشاكل التي تواجه الطفل في عملية التعليم والتربية شارك فيها الأستاذ فاروق كيال والسيدة سهام مخول.

كذلك نظم معرض كتب الأطفال وآخر للاحتفال باليوبى من منسج أطفال القرة. وأقيم مهرجان رياضي لكرة القدم شارك فيه فريق لافانل من عكا وفريق آخر من كفر ياسيف وفريق أبناء الكانحين من الجديدة. وفاز بالمرتبة الأولى فريق عكا وبالمرتبة الثانية فاز فريق كفر ياسيف.

واختتم الأسبوع باحتفال كبير في نادي العرب نظم فيه الأستاذ أحمد درويش مركز بيت الشباب. وعرض التشبيبة الشيوعية كلمة الفريق نهاد خالد ومن أبناء الكانحين كلمة الفريق التصار أبو سني. ولقد وصلت غنائية واناشيد غزيرة أبناء الكانحين من مجد الكروم بارشاد الرقبة رابحة شحان، وفرة الجديدة كنانيد، وفرة عكا بيت الشباب للقصا، ونخبة من أطفال القرة.

ويأتي اليومي أمام الناشئة الصغرة أكثر من عشر ساعات أو خمس عشرة ساعة أسبوعيا، وخلالها يمكن الوضع مبرها للظهر والجلوس افضل من الاستلقاء على الظهر أو على البطن الذي يتسبب المصود المفقري لا كرسى ذاتيا يناسب الجميع، إذ أن تركيب الجسم ينفذ لشخص من آخر. واليومي افضل من غيره. يجب عدم الاسترخاء على الجالس القرة المنخفضة، إذ وزن

هل تشكو من تشنج في الكتف أو الرقبة أو الظهر عندما تجلس أمام الشاشة الصغيرة؟ أنت معرض حينئذ لآلام الظهر، وهي عارض كل الذين يجلسون في وضع غير ملائم للمود القفري ويكثرون في الحياة المعاصرة خور آلام أسفلها متعددة، تزداد مع قلة الحركة والراحة، لذا ننصح ساعته طويلة جلوسا في عطا أو في السيارة أو في المساء في البيت نقيص المسام الاثريون ليعرض ساعات أحيانا، ويحصل المصود القفري للصلبي عطا من جهة مديدة، يمكن أن يشوه وخاصة إذا كانت العضلات التي تحيط به وتساعد على تحمل الضغط ضعيفة. ولم يتم بالرياضة البدنية. ويأتي اليومي أمام الناشئة الصغرة أكثر من عشر ساعات أو خمس عشرة ساعة أسبوعيا، وخلالها يمكن الوضع مبرها للظهر والجلوس افضل من الاستلقاء على الظهر أو على البطن الذي يتسبب المصود المفقري لا كرسى ذاتيا يناسب الجميع، إذ أن تركيب الجسم ينفذ لشخص من آخر. واليومي افضل من غيره. يجب عدم الاسترخاء على الجالس القرة المنخفضة، إذ وزن

قائمة مباريات الجولة الأولى في هذا الموسم الدرجة الممتازة

- مكابي رמת عبيدار - مكابي نتانيا
- هويل تل أبيب - مكابي بيتن تكا
- بني يهودا - بيتن تل أبيب
- هويل حيفا - تششون تل أبيب
- هويل يهودا - هويل كفر سابا
- مكابي يافا - بيتن القدس
- هويل بيتن تكا - مكابي تل أبيب
- هويل رמת غان - هويل رמת غان

الدرجة القطرية

- هويل هرسليا - هويل ريشون لسيون
- هويل حوون - هويل خريسا
- هويل القدس - هويل السد
- طرة الكرمل - هويل رמת غان
- بيت شيشي - مكابي حيفا
- هويل بيسان - هويل عكا
- هويل القاصرة العليا - هويل بات يام
- هويل الخضرية - مكابي هرسليا

الدرجة الأولى (شمال)

- الكيم - مكابي الخضرية
- اذا أبناء القاصرة - هويل نتانيا
- هويل نهريا - تل حسان
- هويل رعتا - هويل أم العجم
- غيمتا أوفيا - كريات ألام
- رمت شرون - هويل شياب القاصرة
- بيتن نتانيا - كريات شوشنة

الدرجة الأولى (جنوب)

- هويل كفر قاسم - كريات جت
- أور يهودا - مكابي شعرايم

لجنة الدفاع عن حقوق عرب النقب تدعو إلى اجتماع يهودي - عربي من أجل إلغاء قانون سلب أراضي عرب النقب

يوم الخميس ١٦-٧٩ الساعة ٧:٠٠ مساء في قاعة «بني بريت» - شارع كابلن ١٠ تل أبيب

بالاشتراك أعضاء الكنيست: شولاميت ألوني وشارلي بطون وحمام أبو ريبيعة ونوفيك زيان وبنزويل زكاي وشموئيل طوليدانو ومئير يعيل والوزير السابق فتشور شموطوب.

يدير الندوة: نوري العقبة - سكرتير اللجنة.

الهبة ترفض الاحتلال والسلم ولو انجبت لها فرصة التعبير عن موافقتها لاحتاحت مجدل شمس عناوين الصحف كما نلتها نائلي ورام الله والخليل وغزة... وهل هناك ما يفرق بين هذه القرية الصادقة وهذه المدن القاترة؟ لا تعرف لانا من ذكره هذا الخالق في التلفزيون الاسرائيلي... ربما انها غابت عن رفق حلي... وربما ان بعض القرية اشركية والسياسية كانت له ايات في رفق حلي... لكن الكليات التي قريت ما زالت تلتل في صديروا قبل ياني الصدى من وراء الحدود...؟ هؤلاء الشراة يستمرخون اعلم ولزيم... هل من يسمع صوته؟



افتتاح مباريات الاونيفرسيادة العاشرة في المكسيك

الاسرائيلية بشكل خاص، تحاول التقليل من أهمية هذه المباريات فتدعي ان مستواها سيكون (٢) متدنيا. وهذا على الرغم من مشاركة رياضيين اسرائيليين وفرنسيين فيها.

مكسيكو سيتي - الولايات المتحدة - افتتحت امس، الاثنين، مباريات الاونيفرسيادة العاشرة في المكسيك. في العاصمة المكسيكية، حضر حفل افتتاح المباريات مهرجان حاشد في العاصمة المكسيكية بانشراة وفود الدول المتبررة وفادة الدولة.

ويشمل برنامج مباريات الاونيفرسيادة الفروع الرياضية التالية: ألعاب القوى - كرة السلة - السباحة - كرة القدم - السيف - الجمباز - التنس والكرة الطائرة. وستستمر ولقائما ١٢ يوما يجري خلالها التنافس على ٩٧ ميدالية ذهبية.

وفد اشرا المراهبون الرياضيون

وعبر من بين هذه الوفود وفود جمهورية الساميا الديمقراطية الذي يضم ستة ابطال عالمين واوليين بينهم اودو سبار وفولفغانغ شبيست وكريستينا برنر ومارينا كوخ وايلين ساهل.

عودة لقضية اللعب في عرعة وعارة!! موسم رياضي جديد يقترب... الفرق تستعد بنشاط وابل... الجمهور الرياضي في القرية والمدينة يستعد هو الآخر لاستقبال الموسم بروح رياضية من المرفوض ان تضن على البلاد جوا من الزهو والامل.

فريق كشافة حيفا في الدرجة الثالثة

حيثما - لراسلنا - بيت الاتحاد العام لكرة القدم في قضية المباراة، لكره التقدم في الموسم الرياضي الماضي، وبين فريق كشافة حيفا وبيتن بني الحيرات من الدرجة الرابعة بعد ان تم تعليق نتيجتها بسبب اشراك فريق الحيرات بعض اللاعبين في المباراة بشكل غير قانوني.

للاولون سنة ونيف ونحن نعيش في ظل حكومات «واحة الديمقراطية» الشرق اوسطية ويبلغ عدد سكان القريتين عارة وعرعة اليوم أكثر من ثمانية آلاف نسمة... ورغم المطلب المتعدد لم يتم ملعب لكرة القدم حتى ولو من باب حسن النية وتبني صفحة اعوان «الليكون» الذين يشغلون مناصب الاستشارة في وزارات مختلفة أو أعوان «المعراج» الذين يبدون بعلكهم ليل نهار خدمة لسلطات الظلم والاضطهاد... حتى هذه الفعلة البسيطة تنفذ عنها «حكومات بلاندا».

احتفال في المشهد

المشهد - لراسلنا - وفي قرية المشهد جرى مؤخرا احتفال كبير بهذه المناسبة دعت اليه اللجنة التحضيرية لعام الطفل العالمي شارك فيه طلاب المدرسة واولياء امورهم.

كل الشباب في قريتنا يعيشون مرارة عدم وجود ملعب كرة قدم... كل الشباب في قريتنا يعيشون مرارة فقدان فريق «كرة السلة» الذي اتيه شباب من منطقة «المسافة» في عارة ولم يستمر لثلة المساعدات التي يجب ان تقدمها المتخليات المسؤولة في الهيئدتون.

مهرجان رياضي في كفر ياسيف

كفر ياسيف - لراسلنا - اقام بيت الشباب في كفر ياسيف، بسوم السبت الماضي، مهرجانا رياضيا شارك فيه قر رياضية من شفاصرو عكا وابو سنان وجديدة وكفر ياسيف وذلك بمناسبة مرور سنة اعود على تأسيسه ومناسبة عيد الطفل العالمي.

اننا نطالب السلطات المسؤولة بان تضع حدا لاستمرارها برغبة شياينا... وبان «تتنازل» عن ميزانية لاقامة ملعب في عارة وعرعة... ميزانية كهذه لا تساو شيئا امام المصاريف الهائلة التي تبذرها الحكومة على العسكرية... ونفضا عن هذا غائنا لطلاب بحقنا. وما شباينا في عارة وعرعة فيجب ان يشن نضالا جديا وموحدا لتحقيق هذا المطلب... فندتبت ان انتصار تحقيق العودة القليلة لا يجدي... والحق يتبين ان لم يكن وراءه مطلب... مناضل.

الحزب الشيوعي الاسرائيلي نشاطات * ندوات * محاضرات

* كثر منذ (الحزب والتشبيبة) - محاضرة حول الادب الفلسطيني، يقدها: سمح القاسم، يوم الاربعاء ١٦-٧٩ الساعة ٧:٠٠ مساء في نادي الكشاف في القرة.

مباريات ودية استعدادا لبيدء الموسم الكروي الجديد

حيفا - مكتب «الاتحاد» - تجري الفرق الرياضية استعداداتها الأخيرة للبدء بالموسم الكروي الجديد، الذي سيفتح يوم السبت القادم (٧/٩/٧٩) وفي هذا الاطار اقيمت العديد من المباريات الودية، يوم السبت الفائت، بمشاركة فرق من مختلف درجات الدوري، وفيما يلي نشر قائمة بنتائج بعض هذه المباريات:

مكابي نتانيا - هويل هرسليا ١ - ١
بني يهودا - مكابي رמת عبيدار ٢ - ٢
مكابي بيتن تكا - هويل ريشون لسيون ٢ - ٢
هويل تل أبيب - هويل كفر سابا ١ - ١
مكابي حيفا - هويل حيفا ١ - ١
هويل بيتن تكا - هويل نتانيا ١ - ٢
بيتن الرملة - هويل بات يام ٢ - ٥
هويل القاصرة العليا - طرة الكرمل ١ - ٢
كريات أونو - هويل بئر يعقوب ٢ - ٦
هويل القدس - هويل كريات جت ٢ - ٢
هواك رמת غان - هويل رמת غان ١ - ٢
هويل اللد - هويل كفر قاسم ١ - ٢
هويل بئر السبع - بيتن تل أبيب ٢ - ٢
مكابي كريات يابلوك - هويل عكا ٢ - ٢
اتحاد شياب يافا - مكابي يهودا ١ - ١

تأريخا

الى اولاد المرحوم شحادة عبد المهي عالم والى جميع افراد العائلة بوفاء اخيم عبد المهي.

الى آل جرادة وشراوى بوفاء فقيدهم بكرة جرادة.

اعزاء الحرب والتشبيبة الشيوعية - يافة الناصرة

الى الرفيق حسن جابر وزوجته وعموم افراد العائلة بوفاء القاسوف على شيايب ولدم.

الى طالب شحادة عازم واخوانه والى عموم افراد العائلة بوفاء عبد المهي.

اعزاء الحرب والتشبيبة الشيوعية - اعطية

الى الرفيق داود بدر وعائلة بدر في دنون وخارجها بوفاء اولاد.

اعضاء الحرب - كفر ياسيف ابو سنان

الى جهة طمرة الديمقراطية والى آل ياسين في طمرة بوفاء المتسوف على شيايب عاطف محمود ياسين.

جهة كفر ياسيف الديمقراطية

لقطات ومواقف - بقيقة

ولم ينكر القاتريون الاسرائيلي ماذا فعلت سلطات الاحتلال بالطلاب الذين يدرسون في سوريا عندما قدموا لزيارة قريتهم هذا ايام تلتقوا باليابسات من منطقة القنيطرة الى جسر داما (١١) بجدة القنيطرة ولسم بسجود اللوهم بالحدث معهم او بتقدم الهاء والطعام لهم الا بعد اعادهم من جسر داما الى بعد مرور ما لا يقل عن ١٢ ساعة.

والأمر ما ينكر القاتريون الاسرائيلي ان الكثرة الصامتة بين احي

الفرق كرة القدم والنادي والفريق الرياضي

تتزايد كبره حقيقة

عالم المظهر الرياضي «كولون» جميع لوانم وجميع لوانم الفرقة

* املح «اداميرال» كوسير «الكلية» المارة الشهيرة

فقط حاسه الشركة العالمية والمالية

* إمكانية تحضر مظهر كولون «مقنن» بكم فاس

مستبب الطالب والشيخ

* مقامه الفخري الذي يتركه خيرة لانيه لنديا

تتزايد كبره حقيقة

البيع بالجملة والمفرد

سبورت شمشوم

بلدرة: رؤوف شمشوم

الناشر: بطلاه سينا ميانا - ٥٤١٩١

الذي حضره ممثلو مدارس الكاراتيه من ٥٠ مدينة سوفيتية أو ليجروا من رليات أكثر من الشباب في مدارس هذا النوع الجديد من الرياضة. وافترت لجنة الرياضة في الاتحاد السوفيتي السماح بممارسة الصلابة الصلابة فقط - بسن الكاراتيه، يعضي الصلابة دون توجيه الفترات، أي يتعلم أصول هذه الصلابة فقط وقد منع توجيه الفترات والصلابة البار لانه يتناقض مع أهداف التربية البدنية الاساسية في الاتحاد السوفيتي.

التي تشكو من تشنج في الكتف أو الرقبة أو الظهر عندما تجلس أمام الشاشة الصغيرة؟ أنت معرض حينئذ لآلام الظهر، وهي عارض كل الذين يجلسون في وضع غير ملائم للمود القفري ويكثرون في الحياة المعاصرة خور آلام أسفلها متعددة، تزداد مع قلة الحركة والراحة، لذا ننصح ساعته طويلة جلوسا في عطا أو في السيارة أو في المساء في البيت نقيص المسام الاثريون ليعرض ساعات أحيانا، ويحصل المصود القفري للصلبي عطا من جهة مديدة، يمكن أن يشوه وخاصة إذا كانت العضلات التي تحيط به وتساعد على تحمل الضغط ضعيفة. ولم يتم بالرياضة البدنية. ويأتي اليومي أمام الناشئة الصغرة أكثر من عشر ساعات أو خمس عشرة ساعة أسبوعيا، وخلالها يمكن الوضع مبرها للظهر والجلوس افضل من الاستلقاء على الظهر أو على البطن الذي يتسبب المصود المفقري لا كرسى ذاتيا يناسب الجميع، إذ أن تركيب الجسم ينفذ لشخص من آخر. واليومي افضل من غيره. يجب عدم الاسترخاء على الجالس القرة المنخفضة، إذ وزن

التي تشكو من تشنج في الكتف أو الرقبة أو الظهر عندما تجلس أمام الشاشة الصغيرة؟ أنت معرض حينئذ لآلام الظهر، وهي عارض كل الذين يجلسون في وضع غير ملائم للمود القفري ويكثرون في الحياة المعاصرة خور آلام أسفلها متعددة، تزداد مع قلة الحركة والراحة، لذا ننصح ساعته طويلة جلوسا في عطا أو في السيارة أو في المساء في البيت نقيص المسام الاثريون ليعرض ساعات أحيانا، ويحصل المصود القفري للصلبي عطا من جهة مديدة، يمكن أن يشوه وخاصة إذا كانت العضلات التي تحيط به وتساعد على تحمل الضغط ضعيفة. ولم يتم بالرياضة البدنية. ويأتي اليومي أمام الناشئة الصغرة أكثر من عشر ساعات أو خمس عشرة ساعة أسبوعيا، وخلالها يمكن الوضع مبرها للظهر والجلوس افضل من الاستلقاء على الظهر أو على البطن الذي يتسبب المصود المفقري لا كرسى ذاتيا يناسب الجميع، إذ أن تركيب الجسم ينفذ لشخص من آخر. واليومي افضل من غيره. يجب عدم الاسترخاء على الجالس القرة المنخفضة، إذ وزن

التي تشكو من تشنج في الكتف أو الرقبة أو الظهر عندما تجلس أمام الشاشة الصغيرة؟ أنت معرض حينئذ لآلام الظهر، وهي عارض كل الذين يجلسون في وضع غير ملائم للمود القفري ويكثرون في الحياة المعاصرة خور آلام أسفلها متعددة، تزداد مع قلة الحركة والراحة، لذا ننصح ساعته طويلة جلوسا في عطا أو في السيارة أو في المساء في البيت نقيص المسام الاثريون ليعرض ساعات أحيانا، ويحصل المصود القفري للصلبي عطا من جهة مديدة، يمكن أن يشوه وخاصة إذا كانت العضلات التي تحيط به وتساعد على تحمل الضغط ضعيفة. ولم يتم بالرياضة البدنية. ويأتي اليومي أمام الناشئة الصغرة أكثر من عشر ساعات أو خمس عشرة ساعة أسبوعيا، وخلالها يمكن الوضع مبرها للظهر والجلوس افضل من الاستلقاء على الظهر أو على البطن الذي يتسبب المصود المفقري لا كرسى ذاتيا يناسب الجميع، إذ أن تركيب الجسم ينفذ لشخص من آخر. واليومي افضل من غيره. يجب عدم الاسترخاء على الجالس القرة المنخفضة، إذ وزن

التي تشكو من تشنج في الكتف أو الرقبة أو الظهر عندما تجلس أمام الشاشة الصغيرة؟ أنت معرض حينئذ لآلام الظهر، وهي عارض كل الذين يجلسون في وضع غير ملائم للمود القفري ويكثرون في الحياة المعاصرة خور آلام أسفلها متعددة، تزداد مع قلة الحركة والراحة، لذا ننصح ساعته طويلة جلوسا في عطا أو في السيارة أو في المساء في البيت نقيص المسام الاثريون ليعرض ساعات أحيانا، ويحصل المصود القفري للصلبي عطا من جهة مديدة، يمكن أن يشوه وخاصة إذا كانت العضلات التي تحيط به وتساعد على تحمل الضغط ضعيفة. ولم يتم بالرياضة البدنية. ويأتي اليومي أمام الناشئة الصغرة أكثر من عشر ساعات أو خمس عشرة ساعة أسبوعيا، وخلالها يمكن الوضع مبرها للظهر والجلوس افضل من الاستلقاء على الظهر أو على البطن الذي يتسبب المصود المفقري لا كرسى ذاتيا يناسب الجميع، إذ أن تركيب الجسم ينفذ لشخص من آخر. واليومي افضل من غيره. يجب عدم الاسترخاء على الجالس القرة المنخفضة، إذ وزن

التي تشكو من تشنج في الكتف أو الرقبة أو الظهر عندما تجلس أمام الشاشة الصغيرة؟ أنت معرض حينئذ لآلام الظهر، وهي عارض كل الذين يجلسون في وضع غير ملائم للمود القفري ويكثرون في الحياة المعاصرة خور آلام أسفلها متعددة، تزداد مع قلة الحركة والراحة، لذا ننصح ساعته طويلة جلوسا في عطا أو في السيارة أو في المساء في البيت نقيص المسام الاثريون ليعرض ساعات أحيانا، ويحصل المصود القفري للصلبي عطا من جهة مديدة، يمكن أن يشوه وخاصة إذا كانت العضلات التي تحيط به وتساعد على تحمل الضغط ضعيفة. ولم يتم بالرياضة البدنية. ويأتي اليومي أمام الناشئة الصغرة أكثر من عشر ساعات أو خمس عشرة ساعة أسبوعيا، وخلالها يمكن الوضع مبرها للظهر والجلوس افضل من الاستلقاء على الظهر أو على البطن الذي يتسبب المصود المفقري لا كرسى ذاتيا يناسب الجميع، إذ أن تركيب الجسم ينفذ لشخص من آخر. واليومي افضل من غيره. يجب عدم الاسترخاء على الجالس القرة المنخفضة، إذ وزن

التي تشكو من تشنج في الكتف أو الرقبة أو الظهر عندما تجلس أمام الشاشة الصغيرة؟ أنت معرض حينئذ لآلام الظهر، وهي عارض كل الذين يجلسون في وضع غير ملائم للمود القفري ويكثرون في الحياة المعاصرة خور آلام أسفلها متعددة، تزداد مع قلة الحركة والراحة، لذا ننصح ساعته طويلة جلوسا في عطا أو في السيارة أو في المساء في البيت نقيص المسام الاثريون ليعرض ساعات أحيانا، ويحصل المصود القفري للصلبي عطا من جهة مديدة، يمكن أن يشوه وخاصة إذا كانت العضلات التي تحيط به وتساعد على تحمل الضغط ضعيفة. ولم يتم بالرياضة البدنية. ويأتي اليومي أمام الناشئة الصغرة أكثر من عشر ساعات أو خمس عشرة ساعة أسبوعيا، وخلالها يمكن الوضع مبرها للظهر والجلوس افضل من الاستلقاء على الظهر أو على البطن الذي يتسبب المصود المفقري لا كرسى ذاتيا يناسب الجميع، إذ أن تركيب الجسم ينفذ لشخص من آخر. واليومي افضل من غيره. يجب عدم الاسترخاء على الجالس القرة المنخفضة، إذ وزن

التي تشكو من تشنج في الكتف أو الرقبة أو الظهر عندما تجلس أمام الشاشة الصغيرة؟ أنت معرض حينئذ لآلام الظهر، وهي عارض كل الذين يجلسون في وضع غير ملائم للمود القفري ويكثرون في الحياة المعاصرة خور آلام أسفلها متعددة، تزداد مع قلة الحركة والراحة، لذا ننصح ساعته طويلة جلوسا في عطا أو في السيارة أو في المساء في البيت نقيص المسام الاثريون ليعرض ساعات أحيانا، ويحصل المصود القفري للصلبي عطا من جهة مديدة، يمكن أن يشوه وخاصة إذا كانت العضلات التي تحيط به وتساعد على تحمل الضغط ضعيفة. ولم يتم بالرياضة البدنية. ويأتي اليومي أمام الناشئة الصغرة أكثر من عشر ساعات أو خمس عشرة ساعة أسبوعيا، وخلالها يمكن الوضع مبرها للظهر والجلوس افضل من الاستلقاء على الظهر أو على البطن الذي يتسبب المصود المفقري لا كرسى ذاتيا يناسب الجميع، إذ أن تركيب الجسم ينفذ لشخص من آخر. واليومي افضل من غيره. يجب عدم الاسترخاء على الجالس القرة المنخفضة، إذ وزن

التي تشكو من تشنج في الكتف أو الرقبة أو الظهر عندما تجلس أمام الشاشة الصغيرة؟ أنت معرض حينئذ لآلام الظهر، وهي عارض كل الذين يجلسون في وضع غير ملائم للمود القفري ويكثرون في الحياة المعاصرة خور آلام أسفلها متعددة، تزداد مع قلة الحركة والراحة، لذا ننصح ساعته طويلة جلوسا في عطا أو في السيارة أو في المساء في البيت نقيص المسام الاثريون ليعرض ساعات أحيانا، ويحصل المصود القفري للصلبي عطا من جهة مديدة، يمكن أن يشوه وخاصة إذا كانت العضلات التي تحيط به وتساعد على تحمل الضغط ضعيفة. ولم يتم بالرياضة البدنية. ويأتي اليومي أمام الناشئة الصغرة أكثر من عشر ساعات أو خمس عشرة ساعة أسبوعيا، وخلالها يمكن الوضع مبرها للظهر والجلوس افضل من الاستلقاء على الظهر أو على البطن الذي يتسبب المصود المفقري لا كرسى ذاتيا يناسب الجميع، إذ أن تركيب الجسم ينفذ لشخص من آخر. واليومي افضل من غيره. يجب عدم الاسترخاء على الجالس القرة المنخفضة، إذ وزن

التي تشكو من تشنج في الكتف أو الرقبة أو الظهر عندما تجلس أمام الشاشة الصغيرة؟ أنت معرض حينئذ لآلام الظهر، وهي عارض كل الذين يجلسون في وضع غير ملائم للمود القفري ويكثرون في الحياة المعاصرة خور آلام أسفلها متعددة، تزداد مع قلة الحركة والراحة، لذا ننصح ساعته طويلة جلوسا في عطا أو في السيارة أو في المساء في البيت نقيص المسام الاثريون ليعرض ساعات أحيانا، ويحصل المصود القفري للصلبي عطا من جهة مديدة، يمكن أن يشوه وخاصة إذا كانت العضلات التي تحيط به وتساعد على تحمل الضغط ضعيفة. ولم يتم بالرياضة البدنية. ويأتي اليومي أمام الناشئة الصغرة أكثر من عشر ساعات أو خمس عشرة ساعة أسبوعيا، وخلالها يمكن الوضع مبرها للظهر والجلوس افضل من الاستلقاء على الظهر أو على البطن الذي يتسبب المصود المفقري لا كرسى ذاتيا يناسب الجميع، إذ أن تركيب الجسم ينفذ لشخص من آخر. واليومي افضل من غيره. يجب عدم الاسترخاء على الجالس القرة المنخفضة، إذ وزن

التي تشكو من تشنج في الكتف أو الرقبة أو الظهر عندما تجلس أمام الشاشة الصغيرة؟ أنت معرض حينئذ لآلام الظهر، وهي عارض كل الذين يجلسون في وضع غير ملائم للمود القفري ويكثرون في الحياة المعاصرة خور آلام أسفلها متعددة، تزداد مع قلة الحركة والراحة، لذا ننصح ساعته طويلة جلوسا في عطا أو في السيارة أو في المساء في البيت نقيص المسام الاثريون ليعرض ساعات أحيانا، ويحصل المصود القفري للصلبي عطا من جهة مديدة، يمكن أن يشوه وخاصة إذا كانت العضلات التي تحيط به وتساعد على تحمل الضغط ضعيفة. ولم يتم بالرياضة البدنية. ويأتي اليومي أمام الناشئة الصغرة أكثر من عشر ساعات أو خمس عشرة ساعة أسبوعيا، وخلالها يمكن الوضع مبرها للظهر والجلوس افضل من الاستلقاء على الظهر أو على البطن الذي يتسبب المصود المفقري لا كرسى ذاتيا يناسب الجميع، إذ أن تركيب الجسم ينفذ لشخص من آخر. واليومي افضل من غيره. يجب عدم الاسترخاء على الجالس القرة المنخفضة، إذ وزن

